OMRON

はじめにお読みください

WellnessLINK®

スタートアップガイド

SleepDesign lite

ねむり時間計

ー HSL-001 編 ー

ねむり体内時計

眠りをはかって

体内時計を整えよう！

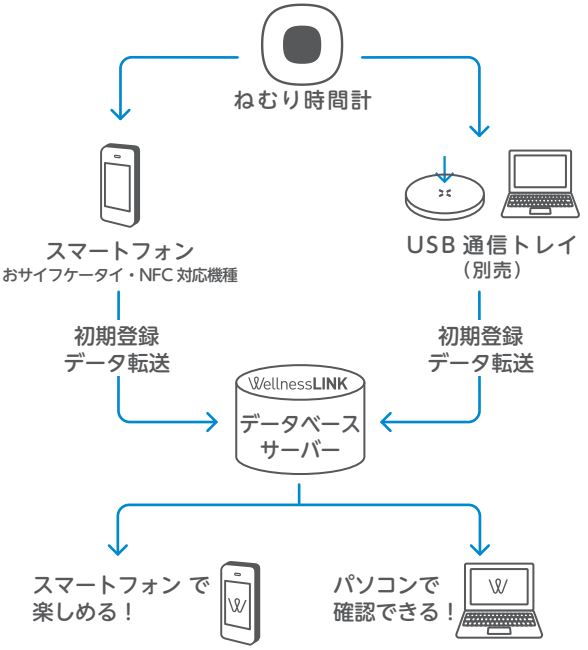
「ウェルネスリンク」に登録すると

ねむり時間計の設定や測定記録の管理がかんたんにおこなえ、

あなたの眠りがより一層わかります。

5334500-4B
HSL-001

「ウェルネスリンク」なら機器の設定や測定記録の転送が簡単!
眠りの管理が負担なく続けられます!



※携帯電話でもデータ転送ができます。ただし、事前にスマートフォンまたはパソコンから初期登録が必要です。

はじめにお読みください

オムロンのねむり時間計をお買い上げいただきましてありがとうございます

- 「ウェルネスリンク」への登録は、スマートフォン、パソコンからおこなえます。携帯電話から登録はできません。
- パソコンで登録をされる方は、別売の「オムロン USB 通信トレイ (HHX-IT3)」が必要です。登録は USB 通信トレイの取扱説明書にしたがっておこなってください。
- お使いのスマートフォンやパソコン、携帯電話が「ウェルネスリンク」に対応していることをご確認ください。(☞ 下記)
  操作方法については、それぞれの取扱説明書をご参照ください。
- 「ウェルネスリンク」に転送されたデータは当社が管理するサーバーに保管されます。(お使いのスマートフォンやパソコンには保存されません。)
- 「ウェルネスリンク」のサービスをご利用いただくには、1 ユーザーにつき 1 つのメールアドレスが必要です。
- 「ウェルネスリンク」基本サービスでの測定記録の保管期間は6カ月です。
- 「ウェルネスリンク」には、ねむり時間計もしくは睡眠計のいずれか 1 台のみの登録となります。

この商品は、スマートフォン・パソコンに対応しています。
(携帯電話はデータ転送のみ)
推奨環境については、次のウェブサイトで最新の情報をご確認ください。 **http://wlm.jp/**

■「ウェルネスリンク」で設定できること

「ウェルネスリンク」に登録すると次の項目の設定や変更ができます。

・アラーム音量　…　小・中・大・だんだん大きくなる から選べます。

・アラーム鳴動時間　…　10 秒・20 秒・30 秒・60 秒から選べます。

［セット］ボタンを押してアラームを止めるまで鳴り続ける時間。

・スヌーズ間隔　…　2 分・5 分・10 分から選べます。

前回のアラームから次に鳴り出すまでの時間。

・スッキリアラーム開始時間　…　10 ～ 60 分の間で 10 分単位で設定できます。

アラーム設定時刻より前にアラームが鳴っても良い時間。

アラーム時刻を 7:00、スッキリアラーム開始時間を 40 分前からに設定した場合、6:20 から 7:00 の間で、あなたが起きやすいタイミングにアラームを鳴らします。

サービスの詳細は次のサイトをご覧ください。

http://wellnesslink.jp/

または「ウェルネスリンク」で検索

※ ウェブサイト・アプリの仕様および本ガイドに記載されている内容は、予告なしに変更することがあります。

■「ウェルネスリンク」のサービス

●●●●● スマートフォンでできること ●●●●●

・体内時計グラフ

日々のおやすみ・おはよう時刻がグラフに刻まれ、バラつきがわかるので、あなたの眠り習慣を見直すきっかけにつながります。

スッキリ星

気持ちよく目覚められたときに「スッキリ星」を入力。

スッキリ星が多い月、そうでない月であなたの眠りがどのように違うかがわかります。

●●●●● パソコンでできること ●●●●●

・マイグラフ

毎日の測定記録をグラフで表示。眠りの変化がひとめでわかります。

目次

- はじめにお読みください ―― 2
- スマートフォンで登録・転送する ―― 6
  - 「ウェルネスリンク」に登録する ―― 6
    - ☐ はじめて「ウェルネスリンク」を利用される方 ―― 6
    - ☐ すでに「ウェルネスリンク」にユーザー登録されている方 ―― 9
  - データ転送する ―― 13
- 機器の準備のしかた ―― 16
- パソコンで登録・転送する ―― 17
- 携帯電話で転送する ―― 19
- 「ウェルネスリンク」推奨環境 ―― 22

スマートフォンで登録・転送する

「ウェルネスリンク」のサービスをご利用いただくために、次の手順で初期登録をおこなってください。

「ウェルネスリンク」に登録する

はじめて「ウェルネスリンク」を利用される方

すでにユーザー登録をされている方は、『すでに「ウェルネスリンク」にユーザー登録されている方』（☞９ページ）を参照し、機器登録をおこなってください。

Step.1

次のサイトにアクセスし、「ねむり体内時計」アプリをダウンロードする

http://wlm.jp/

Step.2

アプリを起動し、「新規ユーザー登録」をする

画面の指示にしたがって、登録してください。

Step.3

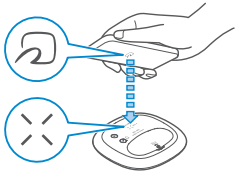
機器の準備をする

機器の準備のしかた（☞ 16 ページ）

Step.4

「機器登録」をする

ねむり時間計の表示が消えていないことを確認のうえ、ねむり時間計の通信エリアマークとスマートフォンの FeliCa マークを合わせて機器登録をおこなってください。

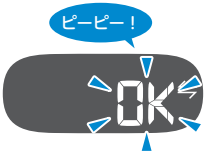


スマートフォンがねむり時間計を認識するとねむり時間計の表示が図のように変わり、自動的に転送が始まります。

- ねむり時間計の表示が消えている場合は、機器の準備をしてください。（☞ 16 ページ）
- マークのない NFC 対応機種でもお使いいただける場合があります。対応機種をご確認ください。（☞ 22 ページ）
- スマートフォンのマークがねむり時間計の通信エリアからはみ出したり傾いていたりすると、正しく認識できないことがあります。
- 電池交換マーク点灯中は転送できません。

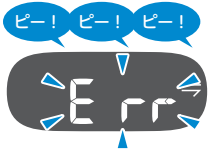
登録が完了すると「OK」を表示し、ブザーが鳴ります

スマートフォンをねむり時間計から離し、ねむり時間計の［進む］［戻る］［セット］、いずれかのボタンを押してください。



登録ができなかった場合「Err」を表示し、ブザーが鳴ります

スマートフォンをねむり時間計から離し、［進む］［戻る］［セット］、いずれかのボタンを押して「Err」表示を消してください。
「Err」表示が消えていることを確認のうえ、スマートフォンの指示にしたがって、もう一度 Step.4（☞ 7 ページ）からやり直してください。



- 「OK」「Err」表示の際にスマートフォンからも音が鳴ります。音量設定はスマートフォンでおこなってください。

以上で「ウェルネスリンク」への登録は完了です。

アラームの設定がねむり時間計に正しく反映されているかご確認ください。
ねむり時間計の操作方法や測定のしかたは『取扱説明書』をご覧ください。

すでに「ウェルネスリンク」にユーザー登録されている方

Step.1
次のサイトにアクセスし、「ねむり体内時計」アプリをダウンロードする

http://wlm.jp/

Step.2
アプリを起動し、ログインする

Step.3
スマートフォンの「メニュー」ボタンを押し「設定」を選択する

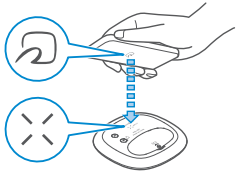
Step.4
機器の準備をする

機器の準備のしかた（☞ 6 ページ）

Step.5
設定画面から「機器登録」を選ぶ

画面の指示にしたがって、機器登録をおこなってください。

ねむり時間計の表示が消えていないことを確認のうえ、ねむり時間計の通信エリアマークとスマートフォンの FeliCa マークを合わせて機器登録をおこなってください。

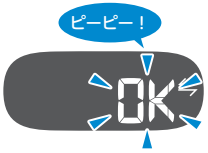


スマートフォンがねむり時間計を認識するとねむり時間計の表示が図のように変わり、自動的に転送が始まります。

- ねむり時間計の表示が消えている場合は、機器の準備をしてください。（☞ 16 ページ）
- マークのない NFC 対応機種でもお使いいただける場合があります。対応機種をご確認ください。（☞ 22 ページ）
- スマートフォンのマークがねむり時間計の通信エリアからはみ出したり傾いていたりすると、正しく認識できないことがあります。
- 電池交換マーク点灯中は転送できません。

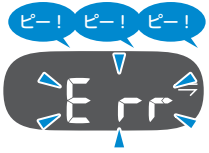
登録が完了すると
「OK」を表示し、ブザーが鳴ります

スマートフォンをねむり時間計から離し、ねむり時間計の［進む］［戻る］［セット］、いずれかのボタンを押してください。



登録ができなかった場合
「Err」を表示し、ブザーが鳴ります

スマートフォンをねむり時間計から離し、［進む］［戻る］［セット］、いずれかのボタンを押して「Err」表示を消してください。
「Err」表示が消えていることを確認のうえ、スマートフォンの指示にしたがって、もう一度Step.5（☞ 10 ページ）からやり直してください。



・「OK」「Err」表示の際にスマートフォンからも音が鳴ります。音量設定はスマートフォンでおこなってください。

以上で「ウェルネスリンク」への登録は完了です。

アラームの設定がねむり時間計に正しく反映されているかご確認ください。
ねむり時間計の操作方法や測定のしかたは『取扱説明書』をご覧ください。

データ転送する

登録が完了したあとは、かんたんに測定記録の転送がおこなえます。

「ウェルネスリンク」マークについて

Ⓦが点滅／点灯したときは、すみやかに測定記録を転送してください。

点滅：10 回分以上の測定記録があります。

点灯：14 回分の測定記録があります。古い測定記録から順に削除されます。すぐに測定記録を転送してください。

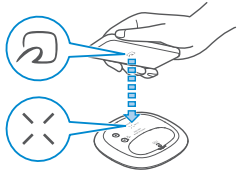
- 「ウェルネスリンク」にデータ転送をおこなったとき、正確な時間に合わせるために、時刻が補正されます。詳しくは、ウェブサイト「ウェルネスリンク」のヘルプをご参照ください。
- 測定中やテストモード中はデータ転送できません。
- データ転送すると、同時に「ウェルネスリンク」で設定した内容がねむり時間計に反映されます。ただし、アラームの種類とアラーム時刻の設定は、「ウェルネスリンク」あるいは機器で設定された最新の情報に更新されます。

Step.1
アプリを起動し、ログインする

Step.2
「データ転送」を選ぶ

Step. 3
スマートフォンの FeliCa マークとねむり時間計の通信エリアマークを合わせる

- マークのない NFC 対応機種でもお使いいただける場合があります。対応機種をご確認ください。（☞ 22 ページ）
- スマートフォンのマークがねむり時間計の通信エリアからはみ出したり傾いていたりすると、正しく認識できないことがあります。
- 電池交換マーク点灯中は転送できません。



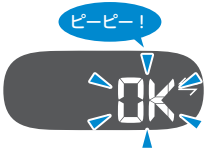
Step.4

測定記録を転送する

スマートフォンがねむり時間計を認識するとねむり時間計の表示が図のように変わり、自動的に転送が始まります。

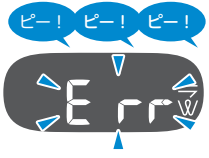
・ データ転送すると、同時に「ウェルネスリンク」で設定した内容がねむり時間計に反映されます。ただし、アラームの種類とアラーム時刻の設定は、「ウェルネスリンク」あるいは機器で設定された最新の情報に更新されます。

転送が完了すると「OK」を表示し、ブザーが鳴ります



スマートフォンをねむり時間計から離し、ねむり時間計の［進む］［戻る］［セット］、いずれかのボタンを押してください。

転送ができなかった場合「Err」を表示し、ブザーが鳴ります



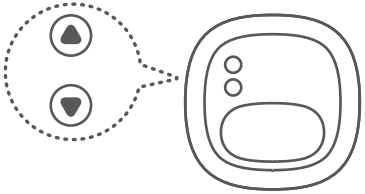
スマートフォンをねむり時間計から離し、［進む］［戻る］［セット］、いずれかのボタンを押して「Err」表示を消してください。
「Err」表示が消えていることを確認のうえ、スマートフォンの指示にしたがって、もう一度 Step.3（☞ 14 ページ）からやり直してください。

・「OK」「Err」表示の際にスマートフォンからも音が鳴ります。音量設定はスマートフォンでおこなってください。

機器の準備のしかた

初めて設定するときは…
ねむり時間計の準備をおこなってください。

ねむり時間計の［進む］▲ または［戻る］▼ ボタンを「HELLO」と表示するまで押し続けてください。



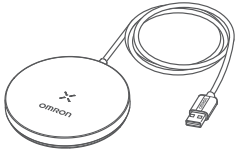
西暦年設定表示になれば、機器の準備は完了です。

15 分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

すでに本体で設定してお使いの方は、機器の準備は不要です。

パソコンで登録・転送する

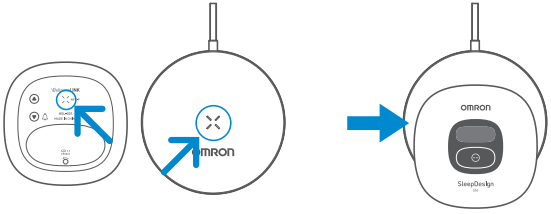
パソコンでの登録には
別売りの「オムロン USB 通信トレイ（HHX-IT3)」が必要です。
※ USB 通信トレイ（型式：HHX-IT2）はこのねむり時間計 HSL-001 に対応しておりません。



「ウェルネスリンク」への初期登録・転送方法は、
USB 通信トレイの取扱説明書を参照してください。

■ USB 通信トレイへののせ方

ねむり時間計の通信エリアマークと USB 通信トレイの通信マークを合わせてください。



- 電池交換マーク 点灯中は転送できません。
- データ転送すると、同時に「ウェルネスリンク」で設定した内容がねむり時間計に反映されます。ただし、アラームの種類とアラーム時刻の設定は、「ウェルネスリンク」あるいは機器で設定された最新の情報に更新されます。

■「Err」表示の消し方

データ転送の際、ねむり時間計が「Err」を表示したときは、[進む] [戻る] [セット]、いずれかのボタンを押して「Err」表示を消してください。

携帯電話で転送する

FeliCa 対応携帯電話をお持ちの方は、FeliCa 通信で測定記録の転送ができます。
（携帯電話でのご利用には、事前にパソコンまたはスマートフォンから初期登録が必要です。）

Step.1
ウェルネスリンクアプリをダウンロードする

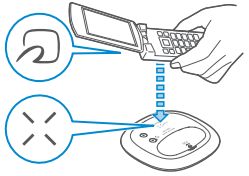
次のウェブサイトでお使いの携帯電話が対応機種であるかどうかをご確認のうえ、ウェルネスリンクアプリをダウンロードしてください。

http://wlm.jp/

対応機種は随時更新しています。

Step. 2
ウェルネスリンクアプリを起動する

Step.3
携帯電話の FeliCa マークを ねむり時間計の通信エリアマークに合わせる



・携帯電話のマークがねむり時間計の通信エリアからはみ出したり傾いていたりすると、正しく認識できないことがあります。
・電池交換マーク点灯中は転送できません。

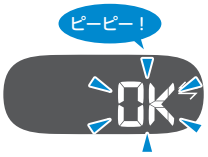
Step.4
測定記録を転送する

携帯電話がねむり時間計を認識するとねむり時間計の表示が図のように変わり、自動的に転送が始まります。

・データ転送すると、同時に「ウェルネスリンク」で設定した内容がねむり時間計に反映されます。ただし、アラームの種類とアラーム時刻の設定は、「ウェルネスリンク」あるいは機器で設定された最新の情報に更新されます。

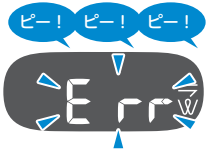
転送が完了すると
「OK」を表示し、ブザーが鳴ります

携帯電話をねむり時間計から離し、ねむり時間計の［進む］［戻る］［セット］、いずれかのボタンを押してください。



転送ができなかった場合
「Err」を表示し、ブザーが鳴ります

携帯電話をねむり時間計から離し、［進む］［戻る］［セット］、いずれかのボタンを押して「Err」表示を消してください。
「Err」表示が消えていることを確認のうえ、携帯電話の指示にしたがって、もう一度Step.3（☞ 20 ページ）からやり直してください。



・「OK」「Err」表示の際に携帯電話からも音が鳴ります。音量設定は携帯電話でおこなってください。

MEMO